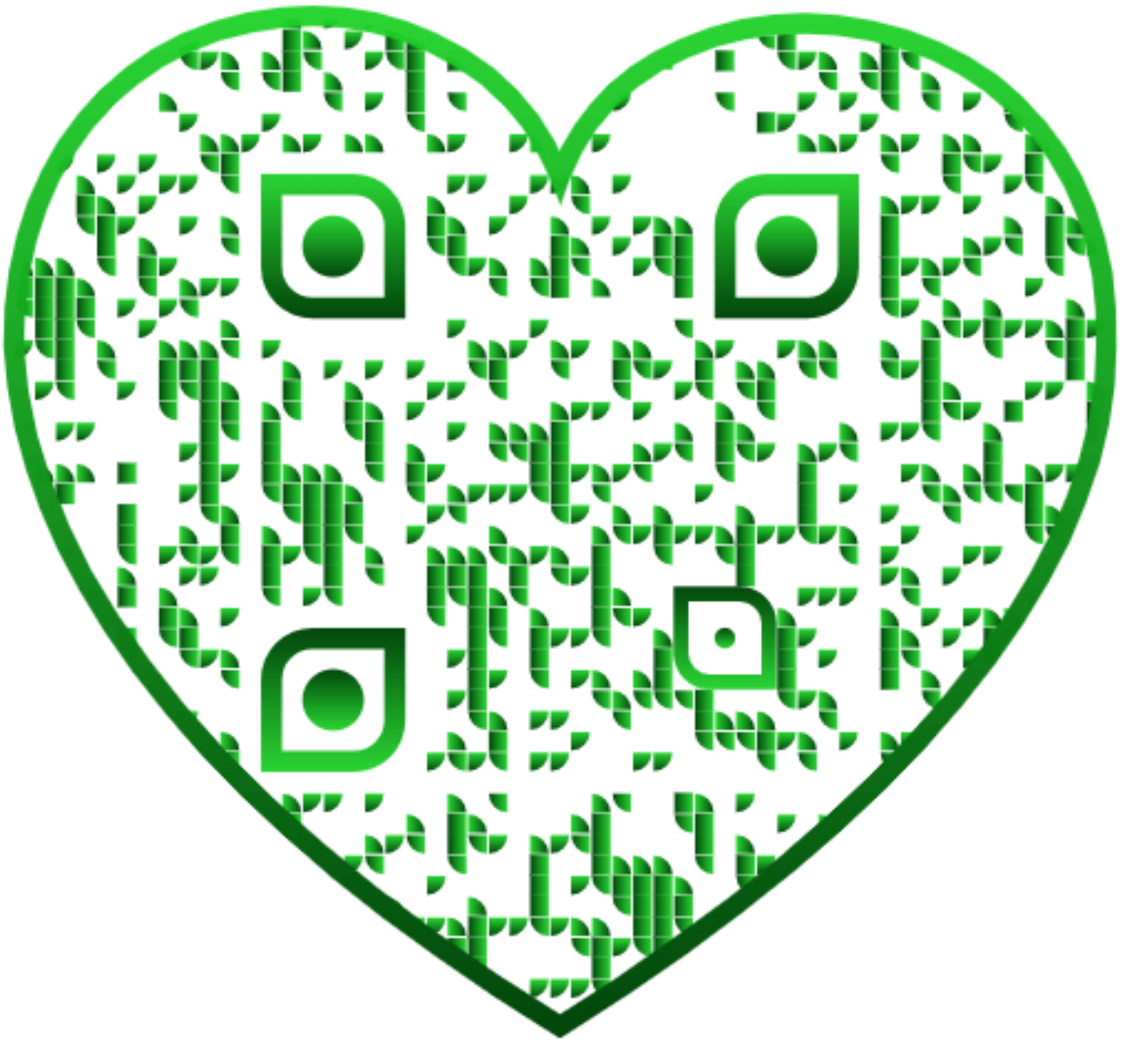
MÉDECINE NATURELLE

FAIS LE TOI MÊME

AVEC BEAUCOUP DE RECETTES DIFFÉRENTES

CRÉEZ VOTRE PROPRE MÉDECINE NATURELLE

JOHAN KARLSON



PRESCRIPTIONS MÉDICALES : SE SOIGNER SOI-MÊME ET D'ATTEINDRE UNE SANTÉ ET UN BIEN-ÊTRE OPTIMAUX

Infections. Douleur. La désintoxication. Prévention.

CONCERNANT LA PRESCRIPTION DES M É DICAMENTS

Chaque fois que vous vous sentez malade, lequel pr é f é rez-vous - les m é dicaments conventionnels ou les m é dicaments pr é par é s traditionnellement ?

Bien avant l'av è nement de la m é decine moderne et des progr è s technologiques dans le domaine de la m é decine, il existait des prescriptions de m é dicaments. Ces recettes sont utilis é es et d é velopp é es pour combattre diverses maladies et am é liorer le bien-ê tre g é n é ral.

Encore aujourd'hui, beaucoup de gens pr é f è rent encore les drogues qu'ils ont fabriqu é es eux-m ê mes. De la gu é rison des infections à la pr é vention des maladies, il existe de nombreuses recettes que les gens peuvent utiliser. La m é decine à base de plantes diverses est consid é r é e comme la base de la m é decine moderne.

La douleur est l'un des sympt ô mes les plus importants qui poussent un patient à consulter un m é decin. Les analg é siques comme l'un des m é dicaments orthodoxes prescrits peut soulager le signe, mais peut é galement conduire à une vari é t é d'effets secondaires apr è s une utilisation prolong é e. De cette fa ç on, les personnes qui craignent les inconv é nients possibles de la m é decine moderne se tournent vers des m é dicaments fabriqu é s à partir d'une vari é t é de plantes.

Dans ce livre d'ordonnances m é dicales, vous pouvez d é couvrir qu'en plus des m é dicaments que vous pouvez acheter des m é dicaments et en vente libre, il existe divers m é dicaments que vous pouvez pr é parer directement à la maison. Ils en apprendront é galement sur la production ou le processus de fabrication des ordonnances de m é dicaments et sur le

fonctionnement des recettes individuelles.

En approfondissant la question dans ce livre de recettes, vous pourrez d é couvrir l'origine des recettes m é dicales et les plantes avec lesquelles vous pourrez vous soigner, d é toxifier vos reins et votre foie, nettoyer et renforcer vos poumons.

Si vous voulez profiter de ces prescriptions, quels sont les avantages que vous pouvez obtenir ?

Gu é rison naturelle

Tout comme les cosm é tiques naturels, qui prot è gent les gens contre les ingr é dients synth é tiques, les prescriptions pharmaceutiques peuvent é galement aider à pr é venir les effets secondaires ind é sirables. Si vous pr é f é rez gu é rir votre sant é naturellement, il existe de nombreuses recettes qui vous conviennent le mieux. La gu é rison naturelle signifie que vous ê tes le plus proche du processus non invasif et doux de gu é rison de votre corps.

Moins d'effets secondaires

Les prescriptions m é dicales ont un effet secondaire tr è s faible, voire aucun effet secondaire. Ainsi, si vous voulez gu é rir sans vous soucier des effets secondaires, les plantes m é dicinales ont de nombreux avantages à offrir.

Rentable

L'une des raisons pour lesquelles de nombreuses personnes dans le monde souffrent encore ou aggravent leur é tat de sant é est due aux m é dicaments conventionnels co û teux. Cependant, les prescriptions m é dicales vous montreront un moyen rentable de vous lib é rer des maladies. En fait, vous pouvez cultiver une vari é t é de plantes m é dicinales dans votre jardin et les utiliser à tout moment.

Plus facile à obtenir

Avec les prescriptions m é dicales, vous n'avez pas besoin de faire un effort suppl é mentaire pour acheter d'autres m é dicaments ou demander conseil à un m é decin aussi longtemps que vous pensez que l'ordonnance est utile. Tout ce que vous avez à faire est d'obtenir les plantes n é cessaires de votre jardin ou m ê me de votre cuisine, puis de pr é parer la recette sans rien d é penser.

La gu é rison et la pr é vention des maladies caus é es par les plantes

peuvent susciter des controverses dans le monde m é dical. Cependant, il y a plusieurs avantages que vous pouvez obtenir avec des m é dicaments que vous ne pouvez pas obtenir avec des ordonnances traditionnelles.

INTRODUCTION

La sant é a toujours é t é n é glig é e par beaucoup de gens, pas avant qu'ils n'aientd é j à eu des infections, des douleurs ou d'autres risques pour la sant é . Si vous vous inqui é tez du montant que vous allez d é penser pour obtenir des traitements efficaces pour votre sant é et votre bien- ê tre g é n é ral, les prescriptions m é dicales sont la solution parfaite pour vous.

Lorsqu'il s'agit du bien- ê tre du corps et de l'esprit, votre budget limit é ne devrait pas nuire à vos objectifs de sant é . Les prescriptions m é dicales sont non seulement abordables, mais aussi tr è s accessibles. Il suffit d'aller dans votre jardin et de pr é parer la recette pour votre condition sp é cifique. Certains ingr é dients sont faciles à trouver à l' é picerie et à un prix tr è s raisonnable.

Si vous voulez combattre et gu é rir les infections et la douleur et d é toxifier votre corps, il existe plusieurs recettes m é dicales que vous pouvez pr é parer directement de votre cuisine. Vous pourriez m ê me ê tre surpris que certaines plantes que vous ne remarquez pas normalement soient celles qui peuvent vous aider à rester en sant é .

Les m é dicaments prescrits ne sont pas destin é s à vous convaincre d'oublier les m é dicaments prescrits par les m é decins ou de ne pas aller chez votre m é decin, mais à vous aider à am é liorer votre processus de gu é rison. Vous pouvez consid é rer ces ordonnances comme des alternatives th é rapeutiques et un moyen efficace d' é viter les effets secondaires s é v è res des m é dicaments conventionnels.

Rappelez-vous que votre sant é est en danger en tout temps. Cela signifie que vous devez vous assurer d' ê tre inform é sur le rem è de naturel si vous avez un peu de mal à avoir acc è s aux m é dicaments conventionnels.

Quand vous serez pr ê t à d é couvrir les diff é rents m é dicaments que vous pouvez pr é parer à la maison, commen ç ons !

CHAPITRE 1
Prescriptions m é dicales pour diverses infections

Saviez-vous que les infections surviennent lorsque des organismes

é trangers p é n è trent dans votre corps et causent des dommages ?

Ces organismes infectieux utilisent votre corps pour se nourrir, se multiplier et coloniser. Ces organismes sont mieux connus sous le nom de pathog è nes, qui comprennent les prions, les champignons, les virus et les bact é ries.

Les infections peuvent ê tre transmises de diverses fa ç ons, par contact avec la peau, des particules d'air, des liquides organiques ou m ê me en touchant des objets qui ont é t é touch é s par une personne infect é e. Les agents pathog è nes lib è rent rapidement des toxines qui peuvent d é clencher les r é actions n é gatives de l'organisme.

Heureusement, il existe plusieurs prescriptions m é dicales pour se d é barrasser de ces infections. D é couvrez ce que sont les prescriptions m é dicales pour les infections de la peau, les infections de l'estomac et les infections des voies urinaires.

infections cutan é es

Votre peau sert de protection de premi è re ligne contre les bact é ries, les champignons et les bact é ries. D è s qu'il est infect é , il peut y avoir des risques pour la sant é . Bien que les infections cutan é es graves et profondes n é cessitent des soins m é dicaux s é rieux, vous pouvez gu é rir rapidement les infections cutan é es l é g è res à la maison à l'aide de m é dicaments.

Vous n'avez pas besoin d' ê tre un sp é cialiste de la peau pour traiter diverses infections cutan é es. Tout ce que vous avez à faire est d'obtenir des ingr é dients communs qui sont faciles à trouver dans votre cuisine et de pr é parer les recettes. Les recettes suivantes proviennent des pays voisins traditionnels chinois, indon é siens et asiatiques qui vous aideront à traiter efficacement les infections cutan é es.

GARLIK

L'ail n'est pas seulement utilis é dans la pr é paration de sauces somptueuses, mais aussi dans la pr é paration d'une p â te qui vous aide à gu é rir les infections cutan é es. C'est l'une des é pices connues pour leurs propri é t é s m é dicinales. Les bienfaits de l'ail pour la sant é sont bas é s sur un compos é appel é allicine, qui est responsable de son odeur prononc é e. En plus du rem è de contre les infections cutan é es, l'ail est é galement indiqu é pour combattre le rhume et am é liorer la sant é du foyer.

Ingr é dients :

2 gousses d'ail
2 gouttes d'huile d'olive

Directions :

Ecrasez les gousses d'ail et m é langez-les avec l'huile d'olive. Assurez-vous de bien m é langer les ingr é dients pour obtenir une belle p â te. Appliquer d é licatement la p â te sur la zone affect é e. Laisser agir environ 20 à 30 minutes. Laver la zone à l'eau ti è de. La p â te peut ê tre appliqu é e deux fois par jour.

Comment fonctionne l'ail ?

Gr â ce à ses propri é t é s antimicrobiennes et antibiotiques, l'ail est efficace contre les infections cutan é es caus é es par les champignons et les bact é ries.

HUILE D'ARBRE AU TH É

L'huile d'arbre à th é est obtenue à partir des feuilles d'un arbre appel é Melaleuca alternifolia. Cette huile est utilis é e par beaucoup pour pr é venir les infections et traiter les probl è mes de peau comme l'acn é et l'ecz é ma. Il peut é galement aider à soulager la s é cheresse ou les d é mangeaisons de la peau.

Ingr é dients :

1 cuill è re à soupe d'huile de noix de coco

2 à 3 gouttes d'huile d'arbre à th é

Directions :

M é langez l'huile de noix de coco avec l'huile d'arbre à th é . Appliquer le m é lange d'huile sur la zone affect é e. Laisser agir environ 30 minutes. Laver à l'eau courante. Le m é lange peut ê tre utilis é deux fois par jour.

Comment fonctionne l'huile d'arbre à th é ?

L'huile d'arbre à th é est connue pour ses propri é t é s cicatrisantes, antibact é riennes et anti-inflammatoires. Il est efficace pour tuer une vari é t é de bact é ries et de champignons.

FEUILLES DE MARGOSA

Les feuilles de Margosa sont connues pour ê tre riches en propri é t é s antibact é riennes qui peuvent aider les personnes atteintes d'ecz é ma et

d'autres infections cutan é es. Il prot è ge la peau des inflammations et des dommages caus é s par les radicaux libres, am é liore la sant é de la barri è re cutan é e et inhibe la croissance des bact é ries.

Ingr é dients :

1 cuill è re à soupe de p â te de feuilles de margosa

30 ml d'huile d'olive

Directions :

M é langer la p â te de feuilles de Margosa avec de l'huile d'olive. Bien m é langer les ingr é dients. Appliquer la p â te sur la zone affect é e. Laisser agir une demi-heure ou m ê me toute la nuit. Lavez le avec de l'eau normale. La p â te est souvent appliqu é e deux fois par jour.

Comment fonctionne Margosa Leaves ?

Les feuilles de Margosa sont utilis é es pour le traitement et la pr é vention des infections cutan é es car elles ont des propri é t é s antioxydantes, antifongiques et antibact é riennes.

JUICE AU CITRON

Le jus de citron est l'une des substances antibact é riennes les plus fortes o ù il contient de l'acide citrique, qui est efficace contre l'acn é et autres probl è mes de peau. Ensuite, la vitamine C de cet agrume est utile pour obtenir une peau saine et é clatante. Comme contenu pour l'alcalin peut tuer certaines des bact é ries qui causent l'acn é .

Ingr é dients :

1 cuill è re à soupe de jus de citron

1 cuill è re à soupe d'huile d'olive

Directions :

Bien m é langer les ingr é dients. Appliquer la solution sur la zone affect é e. Laisser agir environ 30 minutes avant de rincer à l'eau. La solution doit ê tre utilis é e deux fois par jour ou jusqu' à ce que l'infection cutan é e soit gu é rie.

Comment fonctionne le jus de citron ?

Le citron contient des propri é t é s antifongiques, antimicrobiennes et astringentes plus fortes que les autres jus d'agrumes, ce qui le rend plus efficace pour combattre et traiter les infections fongiques.

GINGEMBRE

Le gingembre n'est pas seulement l'une des é pices les plus populaires, mais il est aussi utilis é comme une m é decine alternative. Il peut aider dans le traitement de la douleur gr â ce à ses fortes propri é t é s anti-inflammatoires. Lorsqu'il est m é lang é à d'autres plantes m é dicinales, il peut r é duire la raideur caus é e par l'arthrite et traiter les infections cutan é es.

Ingr é dients :

1 cuill è re à soupe de jus de gingembre

1 cuill è re à caf é de miel

Directions :

Mettre le gingembre frais dans un mixeur et attendre que le jus soit extrait. Utiliser un tamis pour obtenir un jus clair. M é langer le jus de gingembre avec le miel. Bien m é langer. Appliquer la solution sur la zone affect é e. Laisser s é cher avant de rincer à l'eau ti è de. La solution de gingembre et de miel doit ê tre appliqu é e deux fois par jour.

Comment fonctionne le jus de gingembre ?

Le gingembre a des propri é t é s anti-inflammatoires qui sont efficaces dans le traitement des infections cutan é es avec des traces d'inflammation, tandis que le miel est utilis é pour gu é rir les infections et les plaies.

OIGNON

Les oignons peuvent vous faire pleurer, mais ils peuvent aider en cas d'infections cutan é es et d'autres probl è mes de sant é . Cet ingr é dient poss è de des propri é t é s antibact é riennes et antiseptiques qui peuvent aider à prot é ger la peau des bact é ries responsables de l'acn é et à traiter d'autres infections cutan é es.

Ingr é dients :

1 cuill è re à caf é de jus d'oignon

1 cuill è re à caf é de miel

Directions :

M é langer le jus d'oignon fra î chement extrait avec le miel. Bien m é langer. Appliquer la solution sur la zone affect é e. Laisser s é cher ou laisser tremper pendant 30 minutes avant de rincer à l'eau ti è de. La

solution de gingembre et de miel doit ê tre appliqu é e deux fois par jour.

Comment fonctionne l'oignon ?

Le jus d'oignon et le jus d'oignon ont tous deux des propri é t é s antiseptiques et antimicrobiennes qui sont efficaces pour combattre et traiter les infections cutan é es et la cicatrisation.

TOMATO

Les tomates sont remplies de lycop è ne et de vitamines A et C, qui favorisent une cicatrisation rapide et une protection contre les infections cutan é es. La vitamine A est essentielle pour garder la peau saine, tandis que la vitamine C est n é cessaire à la r é paration et à la croissance des tissus. Quant au lycop è ne, c'est un antioxydant puissant qui est efficace pour soutenir un syst è me immunitaire sain.

Ingr é dients :

1 morceau de tomate

1 cuill è re à caf é d'huile d'olive

Directions :

Verser la tomate dans le m é langeur pour faire une p â te. Retirer la p â te du m é langeur et la placer dans un petit bol. Ajouter l'huile d'olive et bien m é langer. Appliquer la p â te sur la zone affect é e. Laisser agir environ 30 minutes et rincer à l'eau ti è de. La p â te peut ê tre appliqu é e une fois par jour.

Comment fonctionne la tomate ?

La tomate est riche en acides citrique, tartrique et succinique, ce qui lui conf è re ses propri é t é s antibact é riennes, ce qui en fait un excellent traitement pour diverses infections cutan é es.

GEL ALOE VERA

Dans la plante d'Aloe Vera, un gel peut ê tre extrait de ses feuilles. Ce gel est utilis é par les gens pour traiter diverses maladies, y compris l'ecz é ma et d'autres infections cutan é es. Les propri é t é s cicatrisantes de l'aloe vera peuvent favoriser la cicatrisation et apaiser la peau bless é e.

Ingr é dients :

1 cuill è re à soupe de gel d'Aloe Vera

1 cuill è re à caf é d'huile de noix de coco

Directions :

M é langer le gel d'aloe vera avec l'huile de noix de coco. Bien m é langer les ingr é dients. Appliquer le gel sur la zone affect é e. Laisser reposer de 20 à 30 minutes. Lavez-les à l'eau froide. Le gel doit ê tre appliqu é deux à trois fois par jour.

Comment fonctionne le gel d'Aloe Vera ?

L'aloe vera a des anthraquinones qui contiennent des propri é t é s antifongiques et antibact é riennes. Ainsi, le gel d é riv é est utile pour la pr é vention et le traitement des infections cutan é es qui surviennent sur une peau s è che et craquel é e.

BASILE SAINTE

Le basilic sacr é est l'herbe sacr é e de l'Inde, qui inhibe la croissance des levures, des moisissures et des bact é ries. Il peut é galement renforcer la fonction du syst è me immunitaire en augmentant les cellules immunitaires dans le sang.

Ingr é dients :

1 cuill è re à soupe de p â te de basilic sacr é

1 cuill è re à caf é d'huile de noix de coco

Directions :

M é langez la p â te de basilic sacr é avec de l'huile d'olive. Bien m é langer les ingr é dients. Appliquer la p â te sur la zone affect é e. Laisser agir une demi-heure. Lavez le avec de l'eau normale. La p â te à l'huile est souvent appliqu é e deux fois par jour.

Comment fonctionne Holy Basil ?

Le basilic sacr é aide à traiter les infections cutan é es en d é shydratant et en inhibant les bact é ries.

RACINE D'HYDRASTE D'OR

L'hydraste d'or est souvent utilis é pour traiter les irritations des yeux et de la peau. Il a des propri é t é s antiseptiques et peut é galement ê tre utilis é contre la diarrh é e. Elle contient de la berb é rine et est donc une plante alcalo ï de importante dans l'histoire de la m é decine chinoise et ayurv é dique.

Ingr é dients :

1/2 tasse de racine de phoque dor é s é ch é

1 cuill è re à caf é de cire d'abeille

1/2 cuill è re à caf é de miel

eau chaude

Directions :

Mettez l'eau de racine s é ch é e des sceaux d'or dans une casserole lentement cuite à la vapeur avec de l'eau. Cuire la racine lentement pendant 5 minutes. S'assurer que l'eau ne bout pas. Retirer la racine du feu et ajouter la cire d'abeille et le miel à un m é lange l é g è rement é pais. Laisser refroidir. Appliquer l'extrait sur la zone affect é e à l'aide d'un coton-tige. Laisser s é cher à l'eau froide avant de laver. L'extrait peut ê tre utilis é deux fois par jour.

Comment fonctionne Goldenseal ?

Les racines d'hydraste d'or ont des propri é t é s antimicrobiennes qui inhibent la croissance des bact é ries infectieuses sur la peau.

infection intestinale

La gastro-ent é rite virale est une infection intestinale infectieuse commun é ment appel é e grippe gastro-intestinale. Les sympt ô mes comprennent des vomissements, des crampes d'estomac et la diarrh é e. Elle est caus é e par divers virus et se d é veloppe habituellement apr è s la consommation d'eau ou d'aliments contamin é s ou le contact avec la personne infect é e.

Malheureusement, il n'existe aucun traitement ou rem è de sp é cifique contre la grippe gastro-intestinale. Puisqu'un virus cause la maladie, cela signifie que les antibiotiques ne peuvent m ê me pas aider. Mais, les rem è des maison comme la pr é paration des ordonnances de m é dicaments peuvent soulager les sympt ô mes.

TH É DE MENTHE POIVREE

La menthe poivr é e peut soulager les maux d'estomac, ainsi qu'un traitement des flatulences et des gaz. Il devient plus utile de traiter la grippe gastro-intestinale lorsqu'elle est bue sous forme de th é .

Ingr é dients :

8 à 10 pi è ces de feuilles de menthe fra î che

1 tasse d'eau chaude

Directions :

Prendre les feuilles de menthe fra î che et les faire bouillir dans l'eau pendant environ 5 minutes. Laisser infuser environ 10 minutes. Filtrer l'infusion de th é . Boire le th é à la menthe poivr é e 2 à 3 fois par jour pour ê tre soulag é .

Comment fonctionne la menthe poivr é e ?

La menthe poivr é e est efficace pour r é duire l'inflammation et favoriser la digestion en r é duisant les vomissements et les naus é es. Il est é galement utile pour favoriser un certain soulagement des flatulences et des crampes d'estomac.

KAMMILE TEE

La camomille est une plante populaire qui peut ê tre utilis é e comme rem è de maison contre la grippe gastro-intestinale. Cette plante peut aider à soulager la diarrh é e, les flatulences, les naus é es, les gaz et les crampes d'estomac chez certaines personnes.

Ingr é dients :

2 à 3 cuill è res à caf é de fleurs de camomille s é ch é es

1 tasse d'eau chaude

1/2 cuill è re à caf é de miel

Quelques gouttes de jus de citron

Directions :

Mettez les fleurs de camomille s é ch é es dans de l'eau chaude et laissez-les infuser pendant 10 à 15 minutes. Filtrer l'infusion de th é . Ajouter le miel et le jus de citron au go û t. Buvez de la camomille 2 à 3 fois par jour pour vous soulager.

Comment fonctionne la camomille ?

La camomille d é tend les muscles et ses propri é t é s anti-inflammatoires peuvent soulager les maux d'estomac tout en favorisant une bonne digestion.

infections des voies urinaires

Une infection des voies urinaires (IVU) peut ê tre l'une des choses les plus

terribles qui puissent arriver à quiconque. Cette infection se produit lorsque les bact é ries p é n è trent dans l'ur è tre et se multiplient ou m ê me lorsque des obstacles surviennent.

Bien qu'il existe certains m é dicaments prescrits pour gu é rir l'IPSMT, les recettes suivantes du m é lange de th é peuvent naturellement soulager les sympt ô mes.

TH É À LA RACINE DE GUIMAUVE

La guimauve peut nettoyer la vessie et inhiber la croissance des bact é ries. Il est é galement utile pour calmer le syst è me urinaire et pr é venir les saignements dans l'urine.

Ingr é dients :

1 à 2 cuill è res à soupe de racine de guimauve fra î che

1 tasse d'eau

1 cuill è re à caf é de miel

Directions :

É craser la racine de guimauve fra î che. Alors, attache-le dans le petit carr é . Porter l'eau à é bullition, mettre le paquet d'herbes dans une tasse et ajouter l'eau chaude. Attendre environ 10 minutes. Ajouter le miel au go û t (facultatif). Boire le th é à la guimauve 2 à 3 fois par jour.

Comment fonctionne la guimauve ?

Lorsqu'elle est consomm é e en é quipe, la racine de guimauve peut calmer le syst è me urinaire, inhiber la croissance bact é rienne et augmenter le d é bit urinaire.

PISSENLIT ET TH É À LA PR Ê LE

Le pissenlit est connu pour stimuler la vessie et les reins et agit comme diur é tique. La pr ê le est efficace pour soulager les infections urinaires caus é es par les tanins, un agent astringent qui peut resserrer les tissus é pith é liaux enflamm é s.

Ingr é dients :

1 cuill è re à soupe de pr ê le s é ch é e

1 cuill è re à caf é de pissenlit s é ch é

1 cuill è re à caf é de miel

1 tasse d'eau

Directions :

Mettre le pissenlit s é ch é et la pr ê le s é ch é e dans une tasse. Porter l'eau à é bullition. Versez ensuite l'eau sur les herbes. Laisser infuser environ 10 minutes. Couvrez la tasse avant de la passer au tamis. Ajouter le miel au go û t (facultatif). Boire le th é deux fois par jour.

Comment fonctionnent les pissenlits et les pr ê les ?

En combinaison, la pr ê le et le pissenlit deviennent plus efficaces pour é liminer les bact é ries et les toxines dans les voies urinaires en filtrant à fond les reins et en augmentant le d é bit urinaire.

TH É À LA MENTHE POIVR É E ET AUX BAIES DE GENI È VRE

La menthe poivr é e aide à alcaliniser l'urine ou à la rendre moins acide, ce qui la rend excellente pour soulager la sensation de br û lure associ é e à une infection des voies urinaires. Les baies de geni è vre peuvent agir comme diur é tique et stimuler la vessie et les reins.

Ingr é dients :

1 à 2 cuill è res à caf é de baies de geni è vre s é ch é es

1/3 tasse de feuilles de menthe poivr é e fra î che

4 tasses d'eau

1 cuill è re à soupe de miel (facultatif)

Tranches de citron (facultatif)

Directions :

M é langer les baies de geni è vre, la menthe poivr é e et l'eau. Laisser mijoter environ 7 à 8 minutes. É liminer ensuite les solides. Pour sucrer le th é , ajouter le miel en remuant. Servir avec des tranches de citron. Boire le th é 2 à 3 fois par jour.

Comment agissent les baies de menthe poivr é e et de geni è vre ?

La menthe poivr é e et le gen é vrier travaillent ensemble pour rendre l'urine moins acide et augmenter la production d'urine pour soulager l'infection des voies urinaires.

Des infections cutan é es aux infections intestinales en passant par les infections urinaires, il existe toujours une prescription id é ale pour vos

m é dicaments. Si vous tombez sur l'une de ces infections, vous avezd é j à une id é e des ingr é dients v é g é taux et de cuisine qui peuvent vous aider dans votre sant é .

CHAPITRE 2

Prescriptions m é dicales pour divers maux et douleurs

Autant que vous le voulez, vous ne voulez pas ressentir de douleurs, qu'il s'agisse de douleurs corporelles, de maux de t ê te ou d'estomac. Si vous é prouvez l'une de ces douleurs, vous deviendrez moins productif et vous serez en mesure d'accomplir vos t â ches efficacement.

La plupart des gens comptent sur les m é dicaments conventionnels qui ont plusieurs effets secondaires sans savoir qu'il existe de nombreux m é dicaments d'ordonnance qui offrent une solution m é dicale similaire. Ces recettes sont compos é es d'ingr é dients qui sont souvent utilis é s dans diff é rentes parties du monde et peuvent ê tre trouv é s dans la cuisine ou dans le jardin.

Donc, si vous voulez vous d é barrasser des maux de corps, des maux de dents, des maux de t ê te et des maux d'estomac d'une mani è re naturelle, les prescriptions m é dicales suivantes vous aideront beaucoup.

courbatures

Tout le monde sait exactement à quel point il peut ê tre inconfortable lorsque les douleurs du corps frappent. Mais pas de probl è me. Vous pouvez maintenant dire adieu à ce mal de corps angoissant.

Ne savez-vous pas que la douleur corporelle peut ê tre le signe d'une condition m é dicale sous-jacente ? Certaines des causes les plus courantes de ce type de douleur sont le stress, le manque de sommeil, la d é shydratation, les infections microbiennes, la r é tention d'eau et plus encore.

Si vous pensez que la douleur corporelle vous rend d é j à moins productif et affecte votre qualit é de vie, les recettes suivantes vous aideront :

TH É GINGEMBRE

Le gingembre n'est pas seulement une é pice populaire, mais aussi un rem è de traditionnel à base de plantes largement utilis é en m é decine chinoise et sur diff é rents continents. Elle soulage principalement les

diff é rents types de douleurs, y compris les douleurs corporelles. Il contient des substances phytochimiques connues sous le nom de shogoal et de gingembre, qui en font un rem è de à base de plantes efficace pour soulager la douleur sans effets secondaires.

Ingr é dients :

1 à 2 pouces de gingembre frais tranch é

1 cuill è re à soupe de miel

1 tasse d'eau

Directions :

Dans une casserole avec un verre d'eau, ajouter le gingembre. Laisser bouillir et laisser mijoter pendant environ 5 minutes. Filtrer l'infusion et ajouter le miel. Mangez du th é au gingembre avant qu'il ne refroidisse. Consommez le th é au moins trois fois par jour.

Comment fonctionne le gingembre ?

Le gingembre poss è de de fortes propri é t é s analg é siques et anti-inflammatoires qui aident à é liminer les douleurs corporelles courantes.

TH É CINNAMON

La cannelle est l'une des é pices les plus utilis é es en raison de ses bienfaits pour la sant é . En plus de faire de fantastiques compl é ments à la cannelle pour une tarte aux pommes ou un bol de flocons d'avoine, il peut aider à soulager les douleurs corporelles. L' é pice é taitd é j à utilis é e à diverses fins m é dicales dans la m é decine chinoise avant 2000 av.

Ingr é dients :

1 cuill è re à caf é de cannelle en poudre

1 cuill è re à caf é de miel

1 tasse d'eau chaude

Directions :

Verser la poudre de cannelle dans la tasse avec de l'eau ti è de. Bien m é langer le m é lange. Ajouter du miel au go û t. Mange le th é à la cannelle maintenant. Le th é peut ê tre bu une fois par jour.

Comment fonctionne la cannelle ?

La cannelle contient de fortes propri é t é s cicatrisantes, analg é siques et

anti-inflammatoires qui la rendent utile dans le traitement des douleurs corporelles tout en am é liorant la sant é g é n é rale.

CURCUMA AU LAIT

Le curcuma est une é pice populaire pour la cuisine de l'Asie du Sud-Est, en particulier pour les plats tha ï landais et indiens. L' é pice contient de la curcumine, un ingr é dient actif reconnu pour ses propri é t é s anti-inflammatoires et antioxydantes. Il peut aider à am é liorer les maladies chroniques, l'inflammation postop é ratoire et la polyarthrite rhumato ï de.

Ingr é dients :

1 cuill è re à caf é de curcuma en poudre

1 cuill è re à caf é de miel

1 verre de lait chaud

Directions :

Verser la poudre de curcuma dans le lait chaud. Bien m é langer le m é lange. Laisser refroidir l é g è rement avant d'ajouter le miel. Bois le lait. Consommez le m é lange au moins une fois par jour, de pr é f é rence avant d'aller au lit.

Comment fonctionne le curcuma ?

Le curcuma est reconnu pour ses propri é t é s cicatrisantes, analg é siques et anti-inflammatoires qui peuvent aider à combattre les douleurs corporelles tout en renfor ç ant la sant é g é n é rale et l'immunit é .

POIVRE DE CAYENNE

Le poivre de Cayenne appartient à la famille des Capsicum, qui est souvent ajout é à divers plats pour en rehausser la saveur. Le piment fort vient d'Afrique du Sud et d'Afrique centrale et est utilis é comme m é dicament depuis au moins 9 000 ans. Il est riche en vitamines C, B6 et E, mangan è se, flavono ï des et potassium.

Ingr é dients :

1 cuill è re à caf é de poivre de Cayenne en poudre

1 cuill è re à caf é de miel

1 tasse d'eau chaude

Directions :

Ajouter la poudre de poivre de Cayenne à l'eau ti è de. Bien m é langer le m é lange avant d'ajouter un peu de miel. Buvez le m é lange imm é diatement. Consommez le m é lange une à deux fois par jour.

Comment fonctionne le poivre de Cayenne ?

Le poivre de Cayenne contient de la capsa ï cine, qui aide à bloquer les sensations douloureuses et en m ê me temps à stimuler la circulation sanguine. Le chili peut é galement agir comme un analg é sique naturel.

ROSSAIRE

Le romarin est souvent utilis é comme é pice culinaire, et une herbe indig è ne vient de la M é diterran é e. L'herbe parfum é e appartient à la famille de la menthe et est une bonne source de vitamine B6, de calcium et de fer. Il est utilis é depuis l'antiquit é pour ses propri é t é s m é dicinales et est g é n é ralement fabriqu é sous forme d'extrait de poudre s é ch é e ou d'herbe s é ch é e enti è re, tandis que le liquide et l'extrait de th é peuvent ê tre faits de feuilles fra î ches ou s é ch é es.

Ingr é dients :

1 cuill è re à caf é de romarin

1 cuill è re à caf é de miel

1 tasse d'eau chaude

Directions :

Verser le th é au romarin dans le verre avec de l'eau chaude. Laisser infuser environ 5 à 10 minutes. Filtrer l'infusion de th é avant d'ajouter le miel. Mange le th é au romarin maintenant. Boire du th é au romarin deux ou trois fois par jour.

Comment fonctionne le romarin ?

Gr â ce à ses propri é t é s anti-inflammatoires et analg é siques, le romarin est id é al pour soulager les douleurs corporelles.

rage de dents

Si vous souffrez de maux de dents, la douleur qui en r é sulte peut ê tre totalement insupportable. Bien que les analg é siques en vente libre puissent vous aider à soulager la douleur, vous pouvez profiter de diverses prescriptions m é dicales o ù les ingr é dients peuvent ê tre trouv é s directement dans votre cuisine ou votre jardin.

Une fois que vous ê tes s û r que votre mal de dents n'est pas d û à des conditions plus graves, vous pouvez essayer les recettes suivantes pour r é duire l'enflure et l'inflammation. Ces recettes peuvent aussi vous aider à vous sentir mieux en moins de temps.

GARLIK

L'ail n'est pas une é pice typique. L'un des avantages de l'ail pour la sant é est sa capacit é à gu é rir la douleur et à aider à é liminer la cause de la douleur buccale. En g é n é ral, il peut soulager les maux de dents en pla ç ant l' œ illet m â ch é à l'endroit douloureux.

Ingr é dients :

1 gousse d'ail

Une petite pinc é e de sel de mer

Directions :

É craser la gousse d'ail. Ajouter une pinc é e de sel de mer. Appliquer le m é lange sur la dent affect é e. Appliquer cem é lange aussi souvent que n é cessaire jusqu' à ce que la douleur disparaisse naturellement.

Comment fonctionne l'ail ?

En raison des propri é t é s antiseptiques et antibiotiques de l'ail, son utilisation comme rem è de contre les maux de dents donne de bons r é sultats. Il agit en tuant efficacement les bact é ries dans la bouche, ce qui peut ê tre la cause de la douleur. En ce qui concerne le sel marin, il poss è de des propri é t é s antimicrobiennes qui peuvent aider à r é duire les infections.

RINCE-BOUCHE À LA CAMOMILLE

La camomille contient des propri é t é s anti-inflammatoires qui peuvent aider à soulager l'enflure. Cette plante n'est pas seulement une excellente option de th é , mais peut aussi ê tre un rem è de fantastique contre les maux de dents.

Ingr é dients :

1 sachet de th é à la camomille

1 cuill è re à soupe de jus de citron

1 cuill è re à caf é d'extrait de vanille

1 tasse d'eau chaude

Directions :

Verser l'eau chaude dans l'extrait de camomille de la moissonneuse-batteuse, le jus de citron et l'extrait de vanille. Apr è s le brossage des dents, rincez la bouche de camomille fra î chement faite autour de la bouche. Crache le liquide quand tu auras fini.

Comment fonctionne la camomille ?

Gr â ce aux propri é t é s antibact é riennes et anti-inflammatoires de la camomille, elle peut combattre les germes dans la bouche et soulager l'enflure.

CLASSE

L' œ illet est l'une des plantes les plus utilis é es pour soulager les maux de dents. Que ce soit sous forme d'huile ou de graines, il agit comme un agent antibact é rien actif qui peut é liminer les bact é ries qui causent la douleur et la carie dentaire. Il peut é galement r é duire la pr é sence de mauvaise haleine et de gencives enfl é es.

Ingr é dients :

2 pi è ces de clou de girofle

1 cuill è re à caf é d'huile d'olive

Directions :

Mettre les clous de girofle dans le m é langeur et faire des clous de girofle moulus. Ajouter l'huile d'olive et bien m é langer. Appliquer le m é lange sur la zone douloureuse à l'aide d'un coton. Appliquer cem é lange aussi souvent que n é cessaire jusqu' à ce que la douleur disparaisse.

Comment fonctionnent les œ illets ?

Les clous de girofle peuvent soulager la douleur orale parce qu'ils sont anesth é siants, antibact é riens et anti-inflammatoires. Si vous pr é f é rez utiliser de l'huile de clou de girofle, ajoutez une pinc é e de poivre noir pour augmenter son efficacit é .

RINCE-BOUCHE À LA MENTHE POIVR É E

En plus d'avoir un bon go û t, la menthe poivr é e a aussi un effet anesth é sique, ce qui la rend utile pour soulager les maux de dents. Il a é galement un effet rafra î chissant et aide à r é duire la sensation de br û lure.

Ingr é dients :

1 cuill è re à caf é de feuilles de menthe poivr é e s é ch é e

1 tasse d'eau bouillante

Directions :

Mettre les feuilles de menthe poivr é e s é ch é es dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser environ 20 minutes. Laisser refroidir. Apr è s vous ê tre bross é les dents, faites pivoter le bain de bouche à la menthe poivr é e dans votre bouche. Alors crache le th é . R é p é ter aussi souvent que n é cessaire.

Comment fonctionne la menthe poivr é e ?

La menthe poivr é e contient des propri é t é s antiseptiques et analg é siques qui soulagent les maux de dents.

GINGEMBRE ET POIVRE DE CAYENNE

En plus de sa capacit é à traiter les maux de t ê te, les maux d'estomac et les vers annulaires, le gingembre peut aussi aider à soulager les douleurs dentaires. En g é n é ral, elle est pr é f é r é e par beaucoup quand le jus du disque de gingembre atteint les endroits douloureux. Il peut aussi ê tre m é lang é avec d'autres herbes comme le poivron rouge ou le poivre de Cayenne. Ce poivre contient un ingr é dient actif appel é capsa ï cine, qui lui donne du piquant et la capacit é de traiter les douleurs musculaires et articulaires ainsi que les maux de dents.

Ingr é dients :

1 cuill è re à caf é de gingembre en poudre

1 cuill è re à caf é de cayenne en poudre

1 à 2 gouttes d'eau

Directions :

Mettre les ingr é dients en poudre dans un petit bol. Ajouter 1 goutte d'eau pour obtenir une belle p â te. Appliquer la p â te sur la zone douloureuse à l'aide d'un coton. Tenez le coton sur la dent pour é viter l'irritation des gencives. Appliquer la p â te aussi souvent que n é cessaire.

Comment agissent le gingembre et le poivre de Cayenne ?

Le gingembre et le poivre de Cayenne ont non seulement un effet anesth é sique mais aussi des propri é t é s bact é ricides remarquables qui

en font un rem è de durable contre les maux de dents.

maux de t ê te

Tout comme les maux de corps et les maux de dents, les maux de t ê te peuvent aussi vous emp ê cher de continuer. La fa ç on la plus facile de se sortir de ce genre de douleur est d'utiliser des analg é siques. Cependant, si vous n'avez pas besoin de m é dicaments conventionnels, vous pouvez essayer diff é rentes prescriptions m é dicales qui peuvent vous aider à é liminer les maux de t ê te s é v è res d'une mani è re naturelle.

Si vous prenez avantage des rem è des naturels, vous pouvez ê tre s û r que vous utilisez des m é dicaments sans m é dicaments pour soulager vos maux de t ê te. Prenez le temps de trier votre cuisine ou votre jardin et d'essayer des recettes m é dicales naturelles.

FIEBERFEUCH

La plante contre la fi è vre a é t é utilis é e pour la premi è re fois dans la Gr è ce antique comme m é dicament, y compris la fi è vre, l'inflammation et l'enflure. Cette herbe est aussi couramment utilis é e pour soulager les maux de t ê te et autres douleurs. C'est une plante indig è ne des Balkans et, dans les pays d'Europe de l'Est, on l'utilise traditionnellement pour les piq û res d'insectes, les maux de t ê te et autres.

Ingr é dients :

1/2 tasse de feuilles de m é lisse

1/2 tasse de fi è vre quelques feuilles et fleurs

3 1/2 tasses de vodka 100 Proof Vodka

Directions :

Lavez les feuilles de citron et f é brilement quelques feuilles et fleurs. É crasez les feuilles et les fleurs jusqu' à ce qu'elles soient en ordre. Versez les herbes hach é es dans un verre. Remplir le verre de vodka. Assurez-vous que les herbes sont à 1 ou 2 pouces sous la surface. Placez le verre dans un rebord de fen ê tre chaud et ensoleill é . Laisser agir 4 à 5 semaines, agiter tous les jours. Filtrer le m é lange avec un linge à fromage et verser dans une bouteille jaune.

Comment fonctionne la pauvret é f é brile ?

Une faible fi è vre peut interf é rer avec la production de substances de type hormonal, les prostaglandines, qui causent l'inflammation et la

douleur.

VALERIEN

La val é riane est commune en Am é rique du Nord et est pr é sente en Asie et en Europe. L'utilisation de cette plante remonte à la Gr è ce antique et à Rome. Il est utilis é pour diverses maladies telles que l'insomnie, les maux de t ê te, les tremblements, l'anxi é t é et les palpitations.

Ingr é dients :

2 à 3 grammes de racine de val é riane s é ch é e

1 tasse d'eau chaude

Directions :

Verser la racine de val é riane s é ch é e dans le verre avec de l'eau chaude. Laisser infuser environ 10 à 15 minutes. Filtrer l'infusion de th é avant d'ajouter le miel. Mange le th é maintenant. Prendre du th é à la racine de val é riane une à deux fois par jour.

Comment fonctionne la val é riane ?

La val é riane peut augmenter le niveau d'acide gamma-aminobutyrique (GABA) dans le cerveau, ce qui aide à obtenir un effet calmant et soulager les maux de t ê te.

GINGEMBRE

Le gingembre est consid é r é comme l' é lixir contre les maux de t ê te. C'est un rem è de maison couramment utilis é qui procure un soulagement imm é diat.

Ingr é dients :

1 cuill è re à soupe de gingembre en poudre

Quelques gouttes d'eau

Directions :

Mettre le gingembre en poudre dans un petit bol. Ajouter quelques gouttes d'eau pour obtenir une p â te é paisse. Apr è s avoir bien m é lang é , appliquer la p â te sur le front pendant quelques minutes. Appliquer la p â te aussi souvent que n é cessaire.

Comment fonctionne le gingembre ?

Le gingembre peut r é duire l'inflammation des vaisseaux sanguins dans la

t ê te, ce qui est utile pour soulager la douleur.

BASIL

Le basilic est l'une des herbes les plus populaires utilis é es pour la cuisine en Asie, en particulier en Asie du Sud-Est. L'herbe fortement parfum é e est aussi un rem è de naturel contre les maux de t ê te.

Ingr é dients :

3 à 4 feuilles de basilic

1 tasse d'eau chaude

Quelques gouttes de miel

Directions :

Verser les feuilles de basilic dans le verre avec de l'eau chaude. Laisser infuser environ 5 à 10 minutes. Filtrer l'infusion de th é avant d'ajouter le miel. Consommez le th é au basilic imm é diatement.

Comment fonctionne le basilic ?

Les feuilles de basilic ont des propri é t é s analg é siques et agissent comme relaxants musculaires pour r é duire les maux de t ê te caus é s par la tension et la tension.

CINNAMON

La cannelle est une sorte d' é pice alimentaire qui pr é sente de nombreux avantages pour la sant é . Il est é galement utilis é pour soulager diverses douleurs ou douleurs telles que maux de t ê te et douleurs corporelles.

Ingr é dients :

2 à 3 b â tons de cannelle

Quelques gouttes d'eau

Directions :

Broyer les b â tons de cannelle en une fine poudre. Ajouter quelques gouttes d'eau pour obtenir une p â te é paisse. Appliquer la p â te de cannelle sur les tempes et le front et laisser agir 30 minutes. Laver à l'eau ti è de.

Comment fonctionne la cannelle ?

La cannelle est connue pour ses propri é t é s cicatrisantes, analg é siques et anti-inflammatoires qui la rendent utile dans le traitement des maux de

t ê te et en m ê me temps am é liorent la sant é g é n é rale.

douleurs abdominales

Les douleurs à l'estomac peuvent entra î ner divers probl è mes dans la vie quotidienne. Les troubles digestifs et la constipation sont parmi les principales causes de ce type de douleur.

Donc, si vous ê tes à la maison et que vous voulez pr é parer votre prescription m é dicale pour les maux d'estomac, vous pouvez essayer ce qui suit :

JUS DE CAROTTE-MENTHE

Les carottes et la menthe sont quelques-uns des ingr é dients que vous pouvez trouver dans votre cuisine. Non seulement sont-ils une bonne source de bienfaits pour la sant é , mais ils peuvent aussi soulager les maux d'estomac, surtout si vous souffrez de la grippe hivernale.

Ingr é dients :

4 tranches de carottes

1 cuill è re à caf é de menthe poivr é e s é ch é e

4 tasses d'eau

1 pinc é e de gingembre moulu (facultatif)

Directions :

Dans une casserole, porter à é bullition les tranches de carottes et les feuilles de menthe s é ch é es. Cuire à feu moyen à doux pendant environ 15 minutes jusqu' à ce que les carottes soient tendres. Enlevez-le de la cuisini è re. Ajouter la poudre de gingembre et boire le jus.

Comment agissent les carottes et la menthe poivr é e ?

Tandis que les carottes fournissent la nourriture, la menthe poivr é e calme les maux d'estomac.

EAU DE RIZ

Le riz est l'un des aliments les plus importants dans les pays asiatiques. Certains pays d'Asie du Sud-Est le consid è rent comme un aliment de base. Il existe de nombreux plats qui peuvent ê tre pr é par é s avec des vari é t é s de riz, mais il peut é galement ê tre utilis é pour soulager les douleurs d'estomac et la diarrh é e.

Ingr é dients :

1 tasse d'eau de riz

Quelques gouttes de jus de citron ou de miel (facultatif)

Directions :

Pr é levez le reste de l'eau apr è s avoir fait bouillir le riz. Pour ajouter de la saveur, ajoutez du miel ou du jus de citron. Consommez imm é diatement de l'eau/du th é de riz.

Comment Rice Woks ?

Lorsque le riz est cuit dans l'eau, il lib è re des compos é s qui peuvent s'accumuler dans l'estomac, ce qui r é duit la douleur abdominale sup é rieure, la gastrite ou les ulc è res.

TH É DU CITRON

Le citron peut aider à d é toxifier le corps et à soulager de nombreux maux. C'est aussi une excellente source de vitamine C.

Ingr é dients :

1 cuill è re à soupe de jus de citron frais

2 cuill è res à soupe de miel

1 tasse d'eau chaude

Directions :

Mettre le jus de citron et le miel dans une tasse à th é . Ajouter l'eau chaude et bien m é langer. Bois le th é au citron maintenant.

Comment fonctionne le citron ?

L'acide contenu dans le th é au citron peut aider à stimuler l'estomac à produire plus d'acide, ce qui permet une bonne digestion.

Ne laissez pas les maux de corps, les maux de t ê te, les maux d'estomac ou les maux de dents affecter votre qualit é de vie. Utilisez les prescriptions m é dicales pour les maladies, et vous pouvez vivre votre vie confortablement et é conomiser de l'argent parce que tous les ingr é dients sont abordables et certains peuvent ê tre trouv é s dans votre jardin.

CHAPITRE 3
Recettes pour la désintoxication

Les recettes de désintoxication du corps ont un impact significatif sur la

santé. Une boisson de désintoxication peut être un jus d'équipe ou un smoothie de fruits, légumes et herbes pour éliminer toutes les toxines de l'organisme.

Divers ingrédients sont utilisés pour détoxifier les reins, le foie et tout le corps. Si votre but de forme physique est d'avoir un corps qui est exempt de toxines, vous pouvez essayer des recettes naturelles que vous pouvez préparer vous-même.

Les boissons Detox sont reconnues pour favoriser un mode de vie sain qui vous permet d'atteindre plus facilement tous vos objectifs de vie. Vous y découvrirez diverses prescriptions médicales qui peuvent vous aider à obtenir une désintoxication adéquate.

Toutes les boissons détoxifiantes subséquentes agissent en éliminant les toxines, en nourrissant le corps, en renforçant le système immunitaire, en réduisant la fatigue, en améliorant la digestion et en améliorant la santé générale.

Boissons de désintoxication pour les reins

Comme vous le savez, les reins ont une fonction importante dans le corps. Vous devez garder vos reins en bonne santé et éviter les choses qui peuvent affecter leur santé et leur fonction globale.

Les boissons de désintoxication rénale suivantes vous aideront à maintenir une fonction rénale saine tout en améliorant votre capacité à nettoyer, détoxifier et rincer votre corps.

PISSENLIT - THÉ AU CURCUMA

Le pissenlit est l'une des herbes les plus populaires pour le nettoyage des reins et est utilisé depuis 2000 ans en médecine ayurvédique et chinoise. En ce qui concerne le curcuma, il peut aider à minimiser la production de radicaux libres dans l'organisme.

Ingrédients :

1 tasse de feuilles de pissenlit (écrasées)

1/2 cuillère à café de curcuma en poudre

1/2 citron

4 tasses d'eau

1 pincée de poivre noir moulu

1 cuillère à soupe de miel (facultatif)

Directions :

Ecrasez la feuille de pissenlit et enlevez les grosses tiges. Mettre la poudre de curcuma, le poivre noir moulu et l'eau dans une casserole. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 5 minutes. Retirer du feu et bien mélanger. Ajouter les feuilles de pissenlit. Couvrir et laisser reposer environ 5 minutes. Ajouter le miel au goût.

EAU-ACTIVE-CITRONNÉE

Le citron est utile pour soulager divers maux et pour détoxifier l'organisme, en particulier les reins. Comme pour le vinaigre de pomme, il peut aider à équilibrer l'acide gastrique et à éliminer l'infection bactérienne dans l'estomac qui peut favoriser le reflux acide.

Ingrédients :

3/4 tasse d'eau distillée

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme cru

1/2 tasse de jus de citron frais

Directions :

Verser le vinaigre de cidre dans l'eau. Ajouter le jus de citron frais et bien mélanger. Prenez la boisson avec des collations, des repas ou lorsque vous avez soif.

UVA URSI REIN REIN DÉSINTOXICATION POTABLE

L'extrait de feuille d'Urva uris est idéal pour nettoyer les reins et soulager l'inflammation des voies urinaires. Il a un effet diurétique naturel, astringent, urinaire, antiseptique et anti-inflammatoire.

Ingrédients :

3/4 tasse d'eau distillée

2 cuillères à soupe d'extrait d'uva ursi

1/2 tasse de jus de citron frais

Directions :

Ajouter l'extrait d'Uva-Uris à l'eau. Ajouter le jus de citron frais et bien mélanger. Secouer et garder au frais. Buvez ça dans les quatre prochains jours.

HUILE DE CITRON-OLIVE-HUILE D'OLIVE-ACV- BOISSON DÉTOXIFIANTE

Les personnes qui veulent un remède naturel contre les calculs rénaux peuvent utiliser du jus de citron, du vinaigre de pomme et de l'huile d'olive. Le jus de citron est connu pour contenir du citrate, un composé qui peut décomposer les dépôts calcaires, tandis que l'huile d'olive peut faciliter le passage des calculs rénaux. En ce qui concerne l'ACV, il contient de l'acide citrique, qui est également utile pour dissoudre les dépôts calcaires.

Ingrédients :

4 onces de jus de citron

2 onces d'huile d'olive

1 cuillère à soupe d'ACV

24 onces d'eau purifiée.

Directions :

Mélanger le jus de citron et l'huile d'olive. Buvez le mélange et ajoutez ensuite 12 onces d'eau. Attendre 30 minutes. Mélangez les 2 onces restantes de jus de citron avec les 12 onces d'eau. Ajouter le vinaigre de cidre. Buvez le mélange. Répétez cette recette toutes les heures jusqu'à ce que les symptômes s'améliorent.

CITRON AVEC BOISSON DÉTOXIFIANTE AU SIROP D'ÉRABLE

Le citron contient de nombreuses propriétés puissantes qui aident le corps à se détoxifier. Il peut aider à nettoyer non seulement les reins, mais aussi le foie et les intestins. En combinaison avec d'autres ingrédients médicaux, il peut conduire à une boisson détoxifiante forte.

Ingrédients :

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 c. à table de sirop d'érable (variété B)

1/8 c. à thé de poivre de Cayenne

10 onces d'eau distillée.

Directions :

Mélanger le jus de citron, le sirop d'érable, le poivre de Cayenne et l'eau

distillée. Mélangez-les bien. Consommation de la boisson de désintoxication pendant 10 jours.

Boissons détoxifiantes pour le foie

Comme les reins, le foie a sa propre fonction dans le corps. Une boisson détoxifiante est d'une grande aide dans le maintien de la fonctionnalité.

Si vous êtes intéressé par la désintoxication du foie, vous pouvez compter sur la nature, où tous les ingrédients actifs sont présents. Certains ingrédients peuvent facilement être trouvés sur votre cuisine, il n'y a donc aucun moyen pour vous de faire l'une des recettes suivantes de désintoxication du foie.

THÉ À LA RACINE DE PISSENLIT

La médecine traditionnelle indienne et chinoise a utilisé la racine de pissenlit pour favoriser la santé du foie. Cette plante peut aider à réduire le stress du foie tout en favorisant la production d'acide gastrique et de bile.

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de racine de pissenlit séchée

1 cuillère à café de racine de guimauve séchée

1 cuillère à café de fleur de camomille

1 cuillère à café de miel (facultatif)

1 tasse d'eau chaude

Directions :

Mettre le pissenlit séché, la prêle séchée et les fleurs de camomille dans une tasse. Porter l'eau à ébullition. Versez ensuite l'eau sur les herbes. Laisser infuser environ 10 minutes. Couvrez la tasse avant de la passer au tamis. Ajouter le miel au goût (facultatif).

MENTHE POIVRÉE POMME GINGEMBRE GINGEMBRE FOIE BOISSON DE DÉSINTOXICATION

La menthe poivrée a un fort effet nettoyant sur le foie et aide à le protéger des métaux toxiques. La pomme est un autre aliment qui nettoie le foie, tandis que le gingembre protège le foie contre les toxines.

Ingrédients :

3 morceaux de carottes

2 morceaux de pommes

1/2 pouce de racine de gingembre

6 feuilles de menthe poivrée

1 morceau de betterave

1/2 citron

Directions :

Lavez tous les ingrédients et épluchez-les. Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Pour un jus plus épais, utiliser un mélangeur. Ajouter de la glace si vous préférez la recette comme boisson froide.

LAIT D'AMANDE LAIT DE CURCUMA BOISSON NETTOYANTE AU CURCUMA

Le curcuma agit efficacement comme antioxydant tout en réduisant la production de cytokines qui peuvent causer une irritation systémique. Il a également des propriétés de protection du foie contre les AINS et d'autres toxines.

Ingrédients :

2 tasses de lait d'amande

1 cuillère à soupe de curcuma frais râpé

1 cuillère à café de gingembre en poudre moulu

4 cuillères à café de poivre noir moulu

1 bâton de cannelle

1 cuillère à café de miel (facultatif)

Directions :

Dans une casserole à feu moyen, ajouter tous les ingrédients. Laisser mijoter environ 10 à 15 minutes. Filtrer le mélange avec un linge à fromage. Boire la boisson de nettoyage tiède ou réfrigérée.

EAU DE PASTÈQUE AUX AGRUMES

En plus d'être un diurétique naturel, la pastèque peut aider le foie à traiter l'ammoniac, qui est un déchet de la digestion des protéines. Les agrumes comme l'orange et le citron peuvent augmenter la capacité du foie à se nettoyer naturellement. Ils aident également le foie à produire les enzymes

détoxifiantes nécessaires pour éliminer les toxines.

Ingrédients :

1 gallon d'eau purifiée

1 tasse de pastèque fraîche coupée en dés

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à soupe de jus d'orange

1 quartier de citron

1 quartier d'orange 5 à 8 tranches de concombre

Directions :

Versez l'eau dans une cruche. Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger. Prenez la boisson de désintoxication avant un repas ou même au lieu d'un repas si vous êtes sous jeûne intermittent.

JUS D'ASPERGES DE LA CAVE À CONCOMBRES

Le céleri et le concombre ont une teneur élevée en eau et l'asperge est considérée comme un diurétique puissant. Lorsque ces ingrédients sont combinés, ils peuvent créer une formule de désintoxication du foie qui donne les meilleurs résultats.

Ingrédients :

1 morceau de concombre

10 branches de céleri

5 pointes d'asperges

Une poignée de coriandre.

poignée de persil

2 citrons

Deux onces de jus d'aloe vera.

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse, sauf le jus d'aloe vera. Bien mélanger et ajouter le jus d'aloe vera. Assurez-vous que tous les ingrédients sont bien mélangés. Versez le jus dans un verre à boire.

CAYENNE GINGEMBRE JUS DE CONCOMBRE CONCOMBRE

Le cayenne et le gingembre sont deux des épices connues ainsi qu'un composant alimentaire qui peut favoriser la santé du foie. En combinaison avec des concombres, il peut alors aider à stimuler le métabolisme.

Ingrédients :

1 morceau de concombre

6 feuilles de chou frisé

5 tiges d'asperges

1 pouce de gingembre frais

1 pincée de poivre de Cayenne

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre et dégustez !

JUS DE RINÇAGE DU FOIE VERT DE PISSENLIT

Les feuilles de pissenlit ont un fort effet nettoyant pour le foie. En combinaison avec le concombre, le céleri et le citron, la recette devient plus puissante et une boisson détoxifiante verte indispensable pour le foie.

Ingrédients :

3 vert pissenlit

8 branches de céleri

1 morceau de concombre

1 morceau de citron avec le zeste

1 morceau de citron pelé

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez.

Boissons de désintoxication pour tout le corps

L'une des meilleures façons de garder le corps en santé et de prévenir certaines maladies est d'éliminer les substances indésirables. Heureusement, il existe de nombreuses recettes de désintoxication qui peuvent aider votre corps à rester protégé des dommages causés par les radicaux libres et à éliminer les toxines.

Que vous souhaitiez détoxifier votre corps ou simplement consommer des fruits et légumes, les prescriptions médicales suivantes vous aideront à nourrir votre corps tout en éliminant toutes les toxines de votre corps.

JUS DE POMME DE BETTERAVE

Le jus de betterave seul est déjà utile pour le nettoyage et très nutritif. Pour créer un jus nettoyant rouge profond et délicieusement nutritif, ajoutez des pommes, du gingembre et des mûres.

Ingrédient :

3 petits navets

2 à 3 morceaux de pommes

1/2 pouce de gingembre frais

8 oz de mûres

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre et dégustez !

JUS DE SURPRISE TROPICAL

Les fruits tropicaux comme la papaye et l'ananas sont un mélange fort pour faciliter la digestion. Le jus peut doucement dissoudre les dépôts dans le gros intestin. Ce jus tropical a été découvert au bord de la route sur l'île de Kauai, mais le niveau de jus n'est plus là.

Ingrédients :

1 morceau de petit ananas (pelé, épépiné et coupé)

1 morceau de papaye moyennement mûre (pelée, semée et coupée)

1 kiwi moyen (pelé)

1 pouce de gingembre frais (pelé)

1 1/2 tasse d'eau de noix de coco jeune

Directions :

Verser tous les ingrédients sauf l'eau de coco dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Ajouter ensuite l'eau de coco et remuer. Versez le jus dans un verre à boire.

JUS DE POMME VERT CÉLERI

La base de cette recette de désintoxication est le céleri, qui est rempli d'acide folique, potassium, fer, magnésium, phosphore, fer, calcium et phosphore. Il a également des propriétés alcalinisantes. Pour créer une boisson détoxifiante plus forte, ajoutez des pommes vertes, du gingembre, du persil et des agrumes.

Ingrédients :

1 botte de céleri

1 morceau de pomme verte

4 à 5 feuilles de chou frisé

1 citron

1 citron

1 pouce de gingembre frais

Une poignée de feuilles de persil lisse.

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco biologique pour obtenir des bienfaits supplémentaires pour la santé.

SMOOTHIE À LA NOIX DE COCO ET AUX ÉPINARDS

La noix de coco a une teneur élevée en potassium et est également remplie d'électrolytes. Il peut également aider à détoxifier le corps, il peut être une boisson parfaite après l'entraînement.

Ingrédients :

1 jeune noix de coco

1 poignée d'épinards

1 poignée de chou vert

1/2 banane

Directions :

Ouvrez la noix de coco jeune et versez son eau dans un mixeur. Retirer la noix de coco à l'aide d'une cuillère et la mettre dans le mixer. Ajouter le reste des ingrédients et laisser reposer environ 30 secondes. Verser le

smoothie dans le verre désiré.

BOISSON DÉSINTOXIQUANTE À L'ANANAS ET AU GINGEMBRE

Ingrédients :

1 quart d'ananas

1 po de racine de gingembre

1 cuillère à café de curcuma en poudre

1 chaux moyenne (écorcée)

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre et dégustez !

POMME FUJI AU JUS DE GINGEMBRE

Les pommes peuvent sembler être un aliment typique, mais elles sont riches en valeurs nutritives. L'ajout de pommes Fuji à vos recettes de nettoyage vous aidera à avoir suffisamment de fibres pour garder vos aliments digestifs intestinaux correctement, ainsi qu'à éliminer les toxines de votre corps.

Ingrédients :

5 grosses pommes Fuji (évidées)

1 chaux moyenne (écorcée)

2 pouces de gingembre frais (tranché)

2 à 3 morceaux de feuilles de basilic blanc

7 branches de coriandre (divisée)

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre et dégustez !

JUS DE BAIES DE PISSENLIT

Le pissenlit offre des bienfaits nettoyants tout en nourrissant le sang, en éliminant l'acné et en interdisant les infections des voies urinaires. Les fraises et les framboises sont alors riches en antioxydants et en fibres, qui sont nécessaires pour éliminer les substances indésirables du corps.

Ingrédients :

2 tasses de fraises fraîches

1 tasse de feuilles de pissenlit

1 tasse de framboises

1 petit chili avec les graines (sans la coquille placentaire)

10 à 20 gouttes de stévia liquide (facultatif)

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre et dégustez !

JUS D'ANANAS-ORANGE

L'ananas est connu pour être riche en antioxydants et peut être digéré tout en nettoyant le corps en douceur. Les agrumes comme l'orange contiennent du bêta-carotène, qui est nécessaire pour prévenir les dommages cellulaires.

Ingrédients :

1 quart d'ananas

1 pièce orange

1/2 poignée de coriandre

1/2 petit Jalapeno (épépiné)

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre et dégustez !

Donc, si vous êtes prêt à nettoyer tout votre corps et à vous débarrasser de toutes les substances nocives dans votre corps, essayez les prescriptions médicales ci-dessus. Buvez et nettoyez !

CHAPITRE 4
Recettes pour la prévention des maladies

Si vous voulez faire beaucoup de choses, vous devez garder votre corps et votre esprit en santé. Si votre santé se détériore, vous n'avez aucun moyen d'atteindre tous vos objectifs dans la vie. Ils doivent donc rester en bonne

santé et prévenir les maladies.

Cependant, la prévention des maladies n'est pas toujours aussi facile. Vous aurez besoin de beaucoup de discipline lorsqu'il s'agit de manger les aliments que vous mangez, de faire régulièrement de l'exercice physique et de maintenir un mode de vie.

Dès que vous prenez votre santé au sérieux, vous bénéficierez de tous les avantages au fil du temps. Donc, si vous cherchez un corps en meilleure santé et que vous voulez vous protéger contre la maladie, vous pouvez essayer les prescriptions médicales suivantes.

détoxification pulmonaire

Saviez-vous qu'un adulte moyen prend 20 000 respirations par jour ? Vous devez donc maintenir la santé de vos poumons pour l'aider à faire son travail. Heureusement, il existe de nombreuses recettes qui peuvent vous aider à détoxifier vos poumons tout en favorisant une fonction pulmonaire saine.

SAUMON RÔTI À L'AIL ET AU ROMARIN

Le saumon est riche en acides gras oméga-3, qui peuvent aider à prévenir la pneumonie et à améliorer la santé. Le romarin et l'ail sont également riches en propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes.

Ingrédients :

2 livres de saumon de rivière en cuivre

2 gousses d'ail (hachées)

1 cuillère à soupe de brindilles de romarin (hachées)

1/8 c. à thé de sel marin

1/8 c. à thé de poivre noir

Directions :

Préchauffer le four sur 425˚ Ensuite, éplucher et hacher le romarin et l'ail et mettre de côté. Déposer le saumon sur la plaque de cuisson et saupoudrer de sel, poivre, ail et romarin. Mettre au four et faire frire jusqu'à ce que le saumon soit émietté.

ANANAS-MINZ-SMOOTHIE À L'ANANAS

Les ananas ont la capacité de réduire l'enflure et la toux. Ils contiennent également des enzymes appelées bromélaïne, qui peuvent aider les

poumons à éliminer la saleté et à se détoxifier naturellement en même temps. Ensuite, la menthe poivrée contient du menthol, qui peut avoir un effet calmant et relaxant sur les voies respiratoires.

Ingrédients :

1 tasse d'ananas haché

1/2 tasse de jus d'orange frais

1/2 tasse de jus de citron frais

1 cuillère à soupe de miel cru

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco

1 pièce 2 pouces de gingembre pelé

5 feuilles de menthe poivrée

1/4 c. à thé de poivre de Cayenne

Directions :

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur à haute vitesse. Bien mélanger et servir immédiatement. La moitié du smoothie peut être conservée au réfrigérateur pour une collation ultérieure.

JUS DE RAJEUNISSEMENT AU CITRON ET CRESSON DE FONTAINE

Le cresson de fontaine aide à calmer les voies respiratoires gonflées et à lubrifier les poumons. Ensuite, on sait que les citrons contiennent des niveaux élevés de vitamine C et d'antioxydants qui peuvent aider à favoriser la santé des poumons.

Ingrédients :

1 botte de cresson de fontaine

1 citron

1 betterave

1 concombre

3 grosses carottes

1 gousse d'ail

Directions :

Mélanger tous les ingrédients dans une presse à jus. Mélanger et servir. Consommez le jus deux fois par jour et buvez-le à jeun pour de meilleurs résultats.

JUS DE GINGEMBRE À LA CORIANDRE

La coriandre aide à éliminer les métaux lourds de l'organisme associés aux maladies pulmonaires. Le gingembre est utile pour éliminer tous les polluants atmosphériques et autres irritants des poumons. Il peut également améliorer la circulation sanguine et réduire la congestion en même temps.

Ingrédients :

Une grosse poignée de coriandre.

1 po de racine de gingembre (pelée)

1 tasse d'ananas au centre

1 carotte

3 branches de céleri

Directions :

Mélanger tous les ingrédients dans une presse à jus. Mélanger et servir. Consommez le jus deux fois par jour et buvez-le à jeun pour de meilleurs résultats.

santé respiratoire

Êtes-vous sûr que l'air que vous respirez est sûr et propre ? Sinon, assurez-vous que vos poumons sont en santé et qu'ils peuvent combattre les radicaux libres.

Ne laissez pas l'air malsain et l'environnement nuire à votre santé respiratoire, essayez les prescriptions médicales suivantes et adoptez un mode de vie plus sain.

JUS ANTI-INFLAMMATOIRE DE CONCOMBRE ET ANANAS

Le concombre et l'ananas ont tous deux des propriétés anti-inflammatoires. Ils peuvent également aider à combattre les radicaux libres et à réduire les effets du vieillissement.

Ingrédients :

1 tasse d'ananas

1/2 concombre

4 branches de céleri

1/2 pomme verte

1 tasse d'épinards

1 bouton gingembre

1 citron

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

JUS DE CAROTTE-PAMPLEMOUSSE

Les carottes sont riches en caroténoïdes, qui sont essentiels pour une muqueuse saine dans le tissu pulmonaire. Le pamplemousse a une teneur élevée en vitamine C, qui est nécessaire pour protéger l'organisme des radicaux libres nocifs présents dans l'air.

Ingrédients :

3 carottes moyennes

1/2 pamplemousse (pelé)

1/2 pouce de curcuma frais

1/2 pouce de gingembre frais

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

SMOOTHIE CERISE ET MANGUE

La mangue et les cerises sont une bonne source de propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aider à éliminer les obstructions dans les voies respiratoires des poumons et favoriser une meilleure respiration. Ils contiennent également des caroténoïdes, des composés chimiques qui peuvent favoriser la guérison et la protection des cellules pulmonaires.

Ingrédients :

1 tasse de cerises douces (congelées)

3/4 tasse d'eau

1 tasse de mangue (congelée)

3/4 tasse d'eau

Directions :

Mettre les mangues et les cerises dans deux bols séparés. Laisser décongeler environ 10 minutes. Mélanger les cerises d'abord en les ajoutant à 1/2 tasse d'eau dans le mélangeur à une vitesse élevée ou égale. Ajouter 1/4 tasse d'eau si les cerises sont trop épaisses. Verser dans un verre. Après avoir rincé le mélangeur, ajouter les mangues et l'eau et mélanger à haute vitesse pour obtenir une vitesse uniforme. Verser le mélange sur la couche de cerises. Consommez le smoothie immédiatement.

JUS ANANAS-PAPAYE

La papaye est pleine de vitamines B telles que B6 et B12 et d'acide folique, qui sont essentielles à la capacité du cœur à faire circuler suffisamment le sang dans le corps. Ces vitamines ont également la capacité d'améliorer les symptômes d'allergies et la fonction pulmonaire et de réduire l'incidence de l'asthme.

Directions :

1 ananas (pelé et haché)

1 papaye moyenne (pelée et épépinée)

5 tiges de menthe fraîche

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

Bien-être corporel général

Prenez l'habitude de consommer des aliments ou des boissons qui peuvent vous aider à combattre la maladie. Rappelez-vous que la prévention est toujours meilleure. N'attendez pas que votre corps s'affaiblisse. Tout ce que vous avez à faire est de trouver des ingrédients simples dans votre cuisine et de faire des ordonnances médicales qui peuvent vous aider à combattre les radicaux libres nocifs et à protéger votre corps des maladies.

Vous y découvrirez des recettes médicales fantastiques qui peuvent vous aider à prévenir les maladies et à améliorer votre bien-être général.

JUS DE BETTERAVE JUS DE BETTERAVE JUS ANTI-ÂGE

Les betteraves et les baies comme les fraises et les bleuets sont remplies d'antioxydants qui peuvent aider à ralentir le processus de vieillissement causé par le manque de sommeil et d'exercice, les radicaux libres et le stress.

Ingrédients :

1 tasse de bleuets

1/2 tasse de fraises

1 1/2 jus d'aloe vera

1/2 pieds de taille moyenne

1 grande feuille de chou frisé (tige épaisse enlevée)

Directions :

Mettre tous les ingrédients sauf le jus d'aloe vera dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Ajouter ensuite le jus d'aloe vera et remuer. Versez le jus dans un verre à boire. Consommez le jus immédiatement.

SMOOTHIE VERT AU CONCOMBRE, ÉPINARDS ET SELERY

Le concombre et les épinards peuvent aider à augmenter l'énergie. Les pigments verts des plantes, aussi connus sous le nom de chlorophylle, peuvent aider à fournir au sang de l'oxygène pour que le cerveau puisse bien fonctionner et faire plus de travail physique.

Ingrédients :

1 gros concombre

1 poignée d'épinards

1 poignée de céleri

1 poignée de chou vert

8 branches de céleri

1 pouce de gingembre

1/4 citron (avec zeste)

Directions :

Verser tous les ingrédients dans un mélangeur à haute vitesse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire. Consommez le smoothie immédiatement.

JUS DE POMME ET DE CÉLERI ÉNERGISANT

Le céleri fournit des minéraux et des électrolytes alcalinisants tout en réduisant l'envie de sucre, tandis que les pommes fournissent suffisamment de fibres pour bien digérer les aliments dans l'intestin tout en éliminant les toxines du corps.

Ingrédients :

2 pommes

8 branches de céleri

1 pincée de cannelle

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

JUS DE BROCOLI À L'AIL

L'ail contient des composés soufrés connus pour leurs propriétés antimicrobiennes et antivirales qui renforcent le système immunitaire. Le brocoli est très riche en vitamine C, une vitamine nécessaire pour augmenter la production de globules blancs qui combattent les infections.

Ingrédients :

2 gousses d'ail

1 tige de brocoli

3 carottes

8 branches de céleri

1 petite betterave

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

JUS D'ÉPINARD STREE RELIEF

Les épinards sont une excellente source d'un acide aminé appelé tryptophane, qui peut aider à améliorer l'humeur et favoriser un meilleur sommeil. Il a également une teneur élevée en magnésium, ce qui aide à détendre les muscles et les nerfs.

Ingrédients :

2 grosses poignées d'épinards

1 grosse carotte

3 à 4 branches de céleri

3 à 4 tiges de brocoli

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

JUS DE CHOU À LA PAPAYE

La papaye contient de la papaye, une enzyme qui aide à la digestion des protéines. Le chou est souvent utilisé pour éliminer les eaux usées de l'estomac, réduire la constipation et améliorer la digestion.

Ingrédients :

1/2 petite papaye

1/8 choux pommés

3 feuilles de chou frisé

2 pouces de gingembre

1 quartier de citron

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

INGWER-CAYENNE-JUS DE CAYENNE

Le gingembre aide à stimuler le système digestif et est utilisé comme traitement naturel contre la grippe et le rhume. Le poivre de Cayenne est riche en bêta-carotène, qui aide l'organisme à se débarrasser des radicaux libres et des infections.

Ingrédients :

1 once de gingembre

1 pincée de poivre de Cayenne

Presser 1 citron

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

JUS DE BANANE-AVOCAT

La banane est une bonne source de manganèse et de vitamine C, qui sont idéales pour la santé de la peau. Elle est riche en potassium, nécessaire à la santé du cœur et à la tension artérielle. L'avocat est riche en fibres, en acides gras monoinsaturés sains pour le cœur et en potassium.

Ingrédients :

2 tasses d'eau de coco jeune

1/2 avocat

1/2 banane

2 branches de céleri

3 figues

1 poignée de basilic

1 petit gingembre frais

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

JUS DE RAISIN VERT AUX ÉPINARDS

Les épinards verts à feuilles sont une riche source de chlorophylle qui offre des bienfaits sains comme la protection des cellules contre les dommages causés par l'ADN, le contrôle des odeurs corporelles et la régulation de l'appétit. Les raisins verts sont connus pour contenir du fer et des vitamines, ce qui augmente l'absorption du fer.

Ingrédients :

2 tasses d'épinards

2 tasses de raisins verts

2 tasses de chou vert

1 gros concombre

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

JUS D'ORANGE DE BETTERAVE

La betterave fournit des fibres, des antioxydants, du potassium, de l'acide folique et de la vitamine C. Ils contiennent également des nitrates d'origine naturelle, qui augmentent l'endurance et le débit sanguin et abaissent la tension artérielle. L'orange est riche en vitamine C pour une peau saine.

Ingrédients :

1 grosse betterave

1 grosse orange

4 carottes

1 pouce de gingembre non pelé

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

jus de pomme enduit de concombre et de concombre de grand-mère

Le concombre est une excellente source de vitamines C et K ainsi que de potassium. La vitamine C contenue dans le concombre est forte contre les effets néfastes des radicaux libres dans l'organisme. La pomme Granny Smith est riche en potassium et faible en calories. Elle est également riche en épicatéchine et en flavonoïdes cyanidine, qui combattent également les radicaux libres.

Ingrédients :

2 tasses de concombre (non pelé)

1 tasse de pommes Granny Smith (épépinées et épépinées)

1 tasse de cœurs de céleri

1 tête laitue romaine

1/3 tasse d'ananas frais

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

JUS DE RAISIN ROUGE ANANAS

L'ananas est riche en bromélaïne, une enzyme digestive qui décompose les protéines. Les raisins rouges sont remplis de resvératrol antioxydant, qui peut activer les enzymes dans le foie.

Ingrédients :

1 tasse d'ananas

1/2 tasse de raisins rouges

1 citron (coupé en quartiers et avec le zeste)

1 orange (sans peau)

Directions :

Verser tous les ingrédients dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Versez le jus dans un verre à boire et consommez immédiatement.

JUS D'ÉPINARDS BÉBÉ-CAROTTES

Les carottes sont une bonne source de vitamine A et de caroténoïdes. Les bébés épinards sont pleins de vitamines A, C et E et de glutathion, un antioxydant.

Ingrédients :

9 oz de carottes

2 tasses de bébés épinards

6 oz de betteraves crues (fraîches, équeutées et pelées)

5 oz de concombre (avec peau)

1 cuillère à café de jus de gingembre

Directions :

Verser tous les ingrédients sauf le jus de gingembre dans une centrifugeuse. Mélangez-les bien. Ajouter ensuite le jus de gingembre et remuer. Versez le jus dans un verre à boire. Consommez le jus immédiatement.

CONCLUSION

Les radicaux libres, les virus, les bactéries, les champignons et les allergènes sont partout. Cependant, à l'aide de médicaments, vous pouvez vous protéger contre ces éléments pathogènes. Ces recettes sont faciles à

préparer et tous les ingrédients sont abordables et disponibles en cuisine. Profitez de toutes ces prescriptions médicales et vivez une vie plus saine et plus heureuse !